

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENEMPUH SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh :

Dewi Khoirun Nisak

201210230311110

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dewi Khoirun Nisak

Nim : 201210230311110

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 30 Oktober 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

Sekretaris/Pembimbing II,

Muhamad Salis Yuniardi, M. Psi, Ph.D.

Zainul Anwar, S. Psi, M. Psi

Anggota I

Anggota II

Diana Savitri Hidayati, S. Psi, M. Psi

Istiqomah, S.Psi, M.Si

Mengesahkan

Dekan,



Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENEMPUIH SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Muhammadiyah Malang
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Khoirun Nisak
NIM : 201210230311110
Fakultas / Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya ilmiah yang berjudul:

Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil Skripsi / karya ilmiah dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 27 Oktober 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yang menyatakan,

Diana Savitri Hidayati., M.Psi

Dewi Khoirun Nisak

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*”, skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya atas segala bantuan yang telah diberikan terutama kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi, PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan selaku pembimbing dosen 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan kesabaran untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Diana Savitri Hidayati., M.Psi Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga skripsi ini selesai.
Bapak Zainul Anwar, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan kesabaran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, do'a dan kasih sayang sehingga dapat menambah motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan Muhammad Kahfi My Little sunshine dengan hadirnya di hidupku banyak memberikan pengalaman dan ilmu baru. Terimakasih selalu menjadi pelipur laraku. Terimakasih nak, sudah membuat Ibu bisa bangkit Lagi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, Love you hidupku.

Penulisa menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan ini, sehingga kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 27 Oktober 2018

Penulis

(Dewi Khoirun Nisak)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL DAN GRAFIS	vii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI	2
Regulasi Emosi	3
Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi.....	5
METODE PENELITIAN	6
Rancangan Penelitian	6
Subjek Penelitian	6
Variabel dan Instrument Penelitian	7
Prosedur dan Analisa Data	7
HASIL PENELITIAN	7
DISKUSI	10
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	12
REFERENSI	14
Lampiran	16

DAFTAR TABEL DAN GRAFIK

Tabel 1	Deskripsi subjek	8
Diagram 1	Kategori regulasi emosi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi	8
Diagram 2	Kategori regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin	9
Diagram 3	Kategori regulasi emosi berdasarkan usia	9



REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SEDANG MENEMPUH SKRIPSI

Dewi Khoirun Nisak
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Dewialfarisyi17@gmail.com

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan pribadi yang tangguh, ulet, dan kemampuan mengatur emosi dalam dirinya agar mampu bertahan menghadapi kondisi menyelesaikan tugas akhir. Kemampuan untuk mengatur emosi (Regulasi emosi) pada individu dianggap sebagai perkembangan yang penting, karena individu dapat menyeimbangkan emosi saat menghadapi tekanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Sedang Menempuh Skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan sample yang di gunakan yaitu *incidental sampling*, jumlah subjek 200 mahasiswa sedang menempuh skripsi, dan instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kategori cukup mampu lebih banyak dengan jumlah sebanyak 66%, kategori kurang mampu sebanyak 21,5% dan pada kategori sangat mampu sebanyak 12,5%. Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswa sedang menempuh skripsi perempuan lebih memiliki regulasi emosi yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Kata Kunci : Regulasi emosi, mahasiswa akhir

Students who are working on a thesis need a strong, resilient person, and the ability to regulate emotions in him to be able to survive the conditions of completing his final assignment. The ability to regulate emotions (emotional regulation) in individuals is considered an important development, because individuals can balance emotions when facing pressure. The purpose of this study was to determine the description of Emotional Regulations for Students Taking Thesis. This research is a quantitative descriptive study, the sampling technique used is incidental sampling, the number of subjects 200 students who are taking thesis, and the instrument used is the emotion regulation scale. The results showed that the regulation of emotion with the category was quite capable with more as much as 66%, the category of underprivileged as much as 21.5% and in the very capable category as much as 12.5%. Other findings indicate that students who are taking a female thesis have more poorly regulated emotions compared to male students.

Key words : emotional regulation, final student college

Mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004).

Mahasiswa menyusun skripsi dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya (Aslinawati & Mintarti, 2017). Tidak sampai disitu saja, permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa juga berkaitan dengan tugas akhir yang merupakan syarat lulus perkuliahan. Namun temuan di lapangan tidak jarang mahasiswa memiliki progress yang minim pada pengerjaannya. Minimnya progress skripsi dapat diakibatkan oleh berbagai macam faktor, seperti rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi dan lain-lain.

Aslinawati & Mintarti, (2017) menjabarkan bahwa hambatan dari faktor internal lebih besar mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa, ditunjukkan berdasarkan hasil penelitian yaitu faktor internal yaitu sebesar 64,38% dengan sub indikator tekun dalam penyelesaian skripsi, ulet dalam menghadapi kesulitan penyelesaian, dan minat dalam penyelesaian skripsi. sedangkan pada faktor eksternal 35,62% dengan sub indikator mencari tema, ide masalah, dan alat ukur yang digunakan dalam skripsi, dan berkomunikasi dengan dosen pembimbing.

Berdasarkan tekanan dan masalah yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan pribadi yang tangguh, ulet, dan kemampuan mengatur emosi dalam dirinya agar mampu bertahan menghadapi kondisi sulit dan berusaha menyelesaikan tugas akhir karena pada masa ini, mahasiswa mengalami banyak ketidakstabilan terutama dalam hal emosi. Kemampuan untuk mengatur emosi pada individu dianggap sebagai perkembangan yang penting. Kegagalan dalam meregulasi emosi dikaitkan dengan banyak hal psikopatologi dan mungkin bertanggung jawab untuk beberapa hasil yang tidak menguntungkan selama kehidupan. Regulasi emosi mewakili berbagai strategi dan individu dapat menggunakan untuk memanipulasi atau memodifikasi fisiologis, subjektif dan aspek perilaku dari respon emosional agar dapat beradaptasi dengan lingkungan secara baik (Desiatnikov, 2014).

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa sedang menempuh skripsi harus meningkatkan kualitasnya salah satunya meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki. Sebab mahasiswa sedang menempuh skripsi harus memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesuksesan akademik yang akan

berpengaruh pada masa depannya (Widuri, 2012). Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih cepat mengerjakan tugas akhir skripsinya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik.

Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu sudah dimiliki sejak bayi hingga dewasa, kemampuan ini terus berkembang bersamaan dengan pengalaman-pengalaman emosi yang terjadi oleh individu (Yen, Yeh, Wang, Liu, Chen & Ko, 2017). Kemampuan regulasi yang dimiliki mahasiswa lebih bervariasi dan bersifat fleksibel sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial tempatnya berada. Kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosinya dapat terus meningkat, sesuai dengan penjelasan Kring dan Sloan (2010) bahwa dewasa muda yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi dengan fleksibel dan tepat cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik, memiliki jiwa prososial dan menunjukkan kompetensi sosial lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami resiko patologi. Sedangkan mahasiswa dengan ketrampilan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial dan penyesuaian diri di lingkungan pendidikan.

Regulasi emosi adalah proses untuk memantau, mengevaluasi, dan modulasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial adaptif (Larsen, Vermulst, Geenen, Van Middendorp, English, Gross, Thao Ha, Catherine & Engels, 2013). Berdasarkan penjelasan tersebut maka regulasi emosi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku pada mahasiswa. Kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Strobee, Stroebe, Schut, Zech, & Bout, 2002).

Terkait individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, individu memiliki kemampuan untuk berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya, sehingga dapat lebih dengan jelas memantau emosi yang sedang dihadapi. Selain itu individu memiliki penilaian yang baik, atas segala peristiwa positif dan negatif yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya (Kostiuk & Gregory, 2002; Garber & Dodge, 2004).

Terkait penjabaran diatas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana regulasi emosi pada mahasiswa akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi membentuk regulasi emosi pada mahasiswa akhir, dengan mengetahui hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih jelas dan luas dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial dan khususnya bagi mahasiswa itu sendiri dan orang tua dalam menyikapi meningkatkan ketrampilan regulasi emosi mahasiswa.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi ialah cara individu dalam mengolah emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2007). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2014).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk meregulasi emosinya. Lazarus & Folkman, (1987) membedakan antara dua kategori dasar strategi emosi-regulasi: *emotion-focused* di mana usaha diarahkan terfokus untuk memperbaiki keadaan emosi negatif itu sendiri (misalnya, memutar perhatian dari perasaan negatif), dan *problem-focused* di mana usaha diarahkan untuk memperbaiki suatu keadaan yang tidak diinginkan (misalnya, menyelesaikan masalah yang menyebabkan munculnya emosi negatif). Pemilihan strategi regulasi emosi tiap individu berbeda, tergantung situasi keadaan emosinya dan juga tergantung dari kepribadian individu tersebut.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi ialah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi dapat dikontrol individu yang disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi merupakan proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, dan pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada setiap tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi, (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014).

Gross (2007) menggambarkan proses emosi sebagai model modalitas yang berdasarkan interaksi individu dengan situasi yang di hadapi. Menurut Gross (2007), proses emosi meliputi beberapa rangkaian sebagai berikut: situation – attention – appraisal – response. Rangkaian dimulai dengan adanya situasi eksternal dan internal yang dialami individu. Individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi. Respon emosi disini meliputi tiga aspek yaitu perilaku nyata, pengalaman subyektif, dan perubahan fisiologis. Siklus ini berjalan dinamis, karena respon dari suatu situasi dapat menjadi situasi baru untuk proses berikutnya, dan begitu seterusnya. Oleh karena itu, proses emosi ini merupakan proses yang dapat terjadi berulang dan berlangsung dalam waktu yang panjang, tergantung dari situasi yang dihadapi individu tersebut.

Menurut Strongman, (2003) membuat daftar lima rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: (1) Pemilihan Situasi. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan (atau tidak diharapkan), (2) Perubahan Situasi. Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi diupayakan untuk dimodifikasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat, (3) Penyebaran perhatian, termasuk di sini, contohnya, bingung/gangguan, konsentrasi atau perenungan. Attentional deployment adalah salah satu proses regulasi emosi yang pertama muncul di dalam perkembangan dan tampaknya digunakan sejak masa bayi sampai masa dewasa, terutama ketika tidak mungkin mengubah atau memodifikasi situasi tersebut. (4) Perubahan kognitif: perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk dari pada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. (5) Perubahan respon. Ini terjadi pada bagian akhir, termasuk di sini penggunaan obat, alkohol, latihan, terapi, makan atau penekanan (Strongman, 2003). Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan.

Menurut Thompson (dalam Putnam, 2005) Indikator regulasi emosi sebagai berikut: 1) Memonitor (*emotions monitoring*) yaitu individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu individu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. 3) Memodifikasi (*emotions modifications*) yaitu individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah.

Regulasi emosi memiliki cakupan luas pada berbagai aspek biologi, sosial, tingkah laku sebagai proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan (atau memperpendek pernapasan), memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari individu, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional, kemampuan individu tersebut untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi

emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Kemudian regulasi emosi memiliki 3 indikator penting yaitu : 1) Memonitor (*emotions monitoring*) 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) 3) Memodifikasi (*emotions modifications*).

Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Sedang Menempuh Skripsi

Mahasiswa sedang menempuh skripsi terkadang disibukkan oleh hal-hal yang bersifat akademis untuk menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi. Selain itu disela-sela pengerjaan skripsi mahasiswa dihadapkan dalam wacana dan pemikiran persiapan menghadapi dunia kerja. Namun mereka terlebih dahulu untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat dan berharap berhasil dengan baik atau justru untuk menyelesaikannya karena memiliki banyak kendala.

Mahasiswa sedang menempuh skripsi harus meningkatkan kualitasnya salah satunya meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki. Sebab mahasiswa sedang menempuh skripsi harus memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesuksesan akademik yang akan berpengaruh pada masa depannya (Widuri, 2012). Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih cepat mengerjakan tugas akhir skripsinya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki regulasi emosi yang baik akan menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, dan pemecahan masalah. Regulasi emosi yang kurang baik memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole, Martin, & Dennis, 2004). Dengan demikian maka mahasiswa tidak dapat menyelesaikan masalah dengan baik hal ini terkait dengan akademiknya misal dalam mengerjakan skripsi dan menjaga hubungan yang baik dengan dosen pembimbing.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2016), karena peneliti ingin mencari data terkait gambaran tentang aspek-aspek regulasi emosi pada mahasiswa akhir. Dengan pendekatan deskriptif kuantitatif peneliti dapat menggambarkan dan mendeskripsikan bagaimana kecemasan pada mahasiswa akhir.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa sedang menempuh skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 200 mahasiswa akhir sedang menempuh skripsi jumlah tersebut ditentukan berdasarkan tabel milik (Roger dalam Sugiyono, 2016). Penelitian ini akan menyelidiki tentang regulasi emosi mahasiswa sedang menempuh skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling*. Teknik *sampling* ini dilakukan dengan cara menentukan karakteristik subjek berdasarkan keperluan penelitian, lalu memilih sampel berdasarkan kebetulan jika dipandang cocok digunakan sumber data (Sugiyono, 2016).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel yang biasa disebut dengan variabel tunggal yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional untuk memonitor, mengevaluasi dan memotivasi.

Pengukuran regulasi emosi menggunakan skala regulasi emosi yang disusun mandiri oleh peneliti dibuat berdasarkan Indikator regulasi emosi yang diungkapkan Thompson (dalam Putnam, 2005) sebagai berikut: 1) Memonitor (*emotions monitoring*), 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), 3) Memodifikasi (*emotions modifications*) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,881 dan indeks validitas berada antara 0,333-0,659 di dalam instrument tersebut terdapat 15 item.

Prosedur dan Analisis Data

Prosedur dalam penelitian ini pertama diawali dengan penyusunan proposal penelitian, kemudian melakukan bimbingan kepada dosen dan menyusun skala regulasi emosi yang digunakan untuk mengukur Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Sedang Menempuh Skripsi. Selanjutnya penyebaran skala Regulasi Emosi kepada 30 orang mahasiswa sedang menempuh skripsi (*tryout*) yaitu digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas sekaligus analisa data. Pada tahapan ini, peneliti melakukan *skoring* pada masing-masing jawaban subjek kemudian dilakukan analisis data untuk mencari validitas dan reabilitas skala serta melakukan analisa data.

Selanjutnya dilakukan tahap analisa data dimana menggunakan analisa deskriptif, frekuensi, mean dan prosentase dan menggunakan SPSS 22, dengan menginterpretasi-kan hasil analisis data dan membahasnya dengan mengkaitkan teori kemudian membuat kesimpulan hasil penelitian sesuai dengan hipotesa dan tujuan penelitian. Tahap keempat diakhiri dengan penulisan laporan penelitian yaitu menyelesaikan laporan penelitian sesuai dengan format yang telah ditentukan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu gambaran karakteristik dari 200 responden yang terlibat, meliputi usia, jenis kelamin dan semester yang ditempuh, uraian tingkat regulasi emosi mahasiswa sedang menempuh skripsi yang diuraikan dalam tabel 1-3, yaitu:

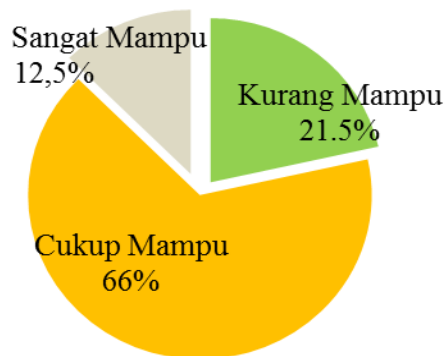
Tabel 1. Deskripsi Subjek

Deskripsi	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	86	43%
Perempuan	114	57 %
Semester		
8-9	87	43,5%
10-11	39	19,5%
12-13	68	34%
14	6	3%
Usia		
21-23 Tahun	128	64%
24-26 Tahun	70	35%
>26 Tahun	2	1%
Total	200	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui jumlah subjek laki-laki sebanyak 86 mahasiswa (43%) lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah subjek perempuan yaitu sebanyak 114 mahasiswi (57%). Sedangkan berdasarkan jumlah semester, subjek paling banyak berada pada semester 8-9 sebanyak 87 mahasiswa (43,5%), pada semester 12-13 sebanyak 68 mahasiswa (34%), selanjutnya pada semester 10-11 sebanyak 39 mahasiswa (19,5%) dan pada semester 14 sebanyak 6 mahasiswa (3%).

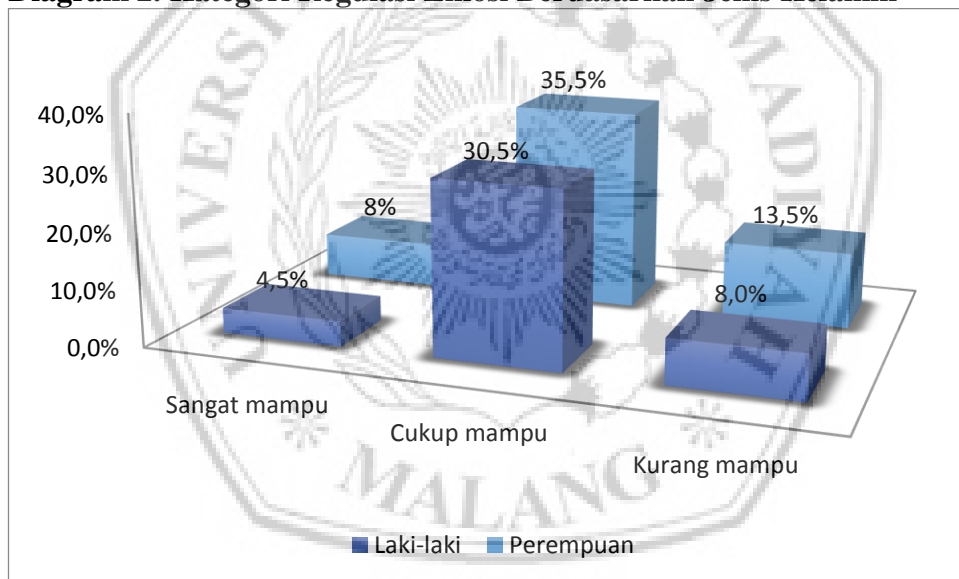
Sedangkan pada usia, subjek paling banyak berada pada kelompok usia 21-23 tahun yaitu sebanyak 128 mahasiswa (64%), dilanjutkan pada subjek pada kelompok usia 24-26 tahun sebanyak 70 mahasiswa (35%), dan terakhir pada kelompok usia >26 tahun hanya terdapat sebanyak 2 mahasiswa (1%)

Diagram 1. Kategori Regulasi Emosi Mahasiswa Sedang Menempuh Skripsi



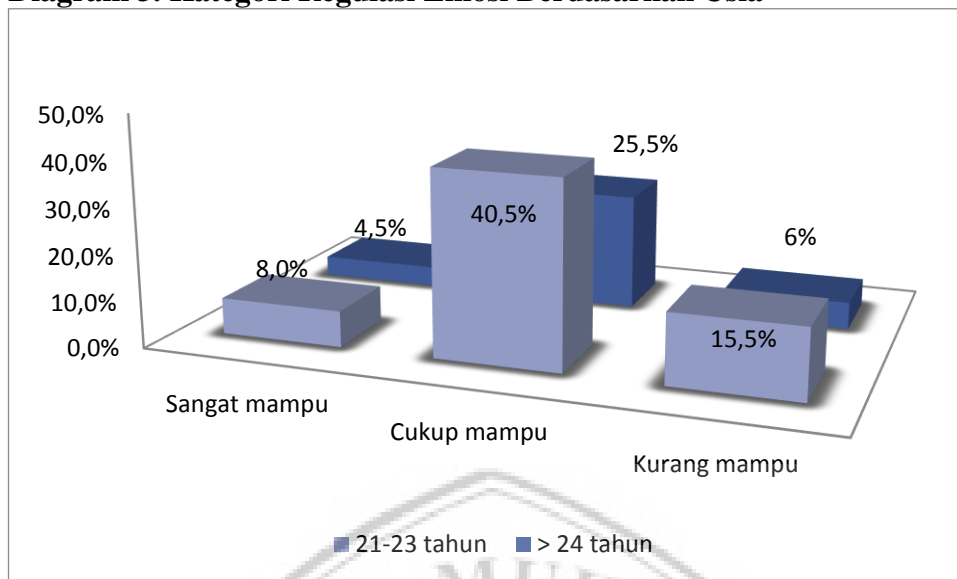
Berdasarkan diagram 1, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup mampu hal tersebut dapat diketahui melalui jumlah subjek yang berada pada kategori cukup mampu sebanyak 132 mahasiswa (66%) pada kategori sangat mampu sebanyak 25 mahasiswa (12,5%), sedangkan pada kategori kurang mampu sebanyak 43 mahasiswa (21,5%).

Diagram 2. Kategori Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram 2, maka dapat diketahui bahwa regulasi emosi baik pada subjek laki-laki maupun perempuan dalam kategori cukup mampu, dimana subjek perempuan lebih banyak yaitu 71 mahasiswi (35,5%) dan laki laki sebanyak 61 mahasiswa (30,5%) sedangkan pada kategori sangat mampu subjek perempuan sebanyak 16 mahasiswi (8%) dan laki-laki sebanyak 9 mahasiswa (4,5%) dan pada kategori kurang mampu subjek perempuan sebanyak 27 mahasiswi (13,5%) dan subjek laki-laki sebanyak 16 mahasiswa (8%)

Diagram 3. Kategori Regulasi Emosi Berdasarkan Usia



Pada diagram 3, diketahui bahwa subjek pada kelompok usia 21-23 tahun memiliki regulasi emosi dalam kategori cukup mampu sebanyak 81 mahasiswa (40,5%), sangat mampu sebanyak 16 mahasiswa (8%) dan pada kategori kurang mampu sebanyak 31 mahasiswa (15,5%). Pada kelompok usia 24-26 tahun memiliki regulasi emosi pada cukup mampu sebanyak 50 mahasiswa (25%) pada kategori sangat mampu sebanyak 8 mahasiswa (4%) dan pada kategori kurang mampu sebanyak 12 mahasiswa (6%). Sedangkan pada kategori usia >26 tahun, subjek menunjukkan pada kategori cukup mampu dan sangat mampu masing-masing sebanyak 1 mahasiswa (0,5%) pada setiap kategorinya.

Tabel 2 Rata-Rata Regulasi Emosi

Kategori	Frekuensi	Rata-rata
Sangat Mampu	25	51.2
Cukup Mampu	43	43.5
Kurang Mampu	132	36.6

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa nilai rata-rata regulasi emosi dengan kategori sangat mampu sebesar 51.2, regulasi dengan kategori cukup mampu sebesar 43.5 dan kategori kurang mampu sebesar 36.6.

DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Sedang Menempuh Skripsi. Penelitian ini melibatkan 200 subjek mahasiswa sedang menempuh skripsi, hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan kategori regulasi emosi yang cukup mampu lebih banyak dengan jumlah sebanyak 132 mahasiswa (66%), disusul dengan kategori kurang mampu sebanyak 43 mahasiswa (21,5%) dan pada kategori sangat mampu sebanyak 25 mahasiswa (12,5%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sedang menempuh skripsi cukup mampu dalam hal untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Selain itu mahasiswa akhir juga cukup mampu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001). Kemampuan untuk mengelola emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari individu, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Menurut Gross (2007) emosional yang dimiliki mahasiswa dapat menentukan kearah yang salah, pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu. Mahasiswa akan mencoba untuk mengatur emosionalnya agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan sebagai mahasiswa, sehingga mahasiswa perlu memiliki regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun respon-respon sikap yang tidak tepat fungsi.

Regulasi emosi adalah cara individu mengekspresikan emosi dengan mengarahkan energy emosi ke dalam ekspresi yang dapat mengomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Bonanno dan Mayne (2001) kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan mahasiswa untuk menilai pengalaman emosinya dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian mahasiswa akhir yang identik dengan pengerjaan skripsi penting memiliki regulasi emosi yang baik untuk mengelola dan mengatur emosi setelah dan sebelum bimbingan naskah skripsi ke dosen pembimbing, sehingga mereka jauh lebih siap dengan saran dan kritik yang diberikan oleh dosen.

Mahasiswa dengan regulasi emosi yang sangat baik tetap mampu menjalin relasi sosial yang baik, hal ini ditandai dengan mereka memiliki banyak teman, diakui oleh lingkungan sosial dengan diberikan peran atau amanah dalam organisasi, dan tetap mengikuti proses akademis yang baik dalam dunia perkuliahan. Pengalaman emosi mahasiswa tersebut sesuai dengan pendapat dari Bonanno dan Mayne (2001) yaitu adanya proses untuk mengenali emosi awal (frekuensi ide, intensitas, atau durasi pengalaman, ekspresi, dan respon fisiologis; mengatasi pemisahan emosi, tekanan, dan ekspresi; mengurangi emosi negatif dan tidak mengurangi emosi positif. Selain itu regulasi emosi akhir berupa pengurangan pengungkapan emosi negatif dan positif yang mempengaruhi interaksi sosial dan peningkatan kemampuan akademis di perkuliahannya.

Goleman (2007) menjelaskan bahwa dalam pengaturan emosi terjadi proses menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan misalnya rasa sakit hati yang akhirnya dapat memicu amarah; mempelajari bagaimana cara menangani kecemasan, amarah, dan kesedihan; dan mengelola emosi sehingga dapat membantu individu bangkit dari penurunan kualitas kehidupan. Demikian pula dengan pendapat Hwang dalam Fitri dan Ikhwanisifa, (2017) bahwa proses regulasi emosi yang unik pada individu yaitu untuk pengaturan pengalaman

emosional dalam pencapaian keinginan sosial sehingga diperoleh respon utama yang tepat secara fisik dan psikologis terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006). Dengan kemampuan tersebut dapat menyikapi kritik dan saran dari dosen bukan malah mahasiswa menilai hal tersebut salah satu hal ketidak sukaan dosen terhadap mahasiswa apalagi ada mahasiswa sampai tidak mau mengikuti bimbingan.

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa sedang menempuh skripsi yang berjenis kelamin perempuan lebih memiliki regulasi emosi yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Dimana 13,5% perempuan memiliki regulasi emosi yang kurang baik sedangkan laki-laki 8%. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan kurang mampu untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut, kemampuan individu dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Hasil tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Ratnasari dan Suleeman (2017) laki-laki mempunyai nilai regulasi emosi yang lebih tinggi baik secara keseluruhan maupun dalam kedua strateginya, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Meski kedua kelompok partisipan itu sama-sama menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang dinilai terbaik di Indonesia, bisa jadi pengaruh pendidikan belum dapat mengubah sepenuhnya kecenderungan regulasi emosi hasil pola asuh dan sosialisasi yang cenderung menekankan bahwa perempuan lebih leluasa mengekspresikan dan larut dalam pengalaman emosi daripada laki-laki.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa regulasi emosi memiliki 3 aspek, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki regulasi emosi yang cukup mampu, meskipun ada beberapa mahasiswa akhir yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik. Artinya mahasiswa pada aspek memonitor (*emotions monitoring*) yaitu mahasiswa cukup menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan (Safaria, 2012). Lebih jauh dijelaskan bahwa mahasiswa akhir juga cukup mampu terhubung dengan emosi-emosinya, pikiran-pikirannya dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan dari setiap emosi yang muncul. Sehingga kemampuan tersebut sangat penting untuk menunjang kemampuan akademik dilingkungan kampus.

Jika dilihat pada aspek mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu mahasiswa cukup mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Mengelola emosi-emosi ini, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat mahasiswa tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu lagi berpikir rasional (Safaria, 2012). Pengaturan emosi dengan cara tersebut penting

bagi mahasiswa agar tidak memiliki pandangan yang negatif terkait dengan kritik dan saran yang diberikan dosen.

Aspek terakhir memodifikasi (*emotions modifications*) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir cukup mampu merubah emosi sedemikian rupa sehingga cukup mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah (Safaria, 2012). Namun hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki regulasi emosi yang kurang baik, sehingga beberapa diantara mereka mudah menyerah seperti mereka tidak mau bimbingan karena memiliki pandangan yang negatif tentang dosen, sehingga mereka memiliki kepercayaan diri yang kurang baik.

Kelebihan dari penelitian ini dapat menggambarkan bagaimana regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa akhir, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk memperdalam penelitian selanjutnya. Kemudian kelemahan dalam penelitian ini adalah pengawasan yang kurang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek penelitian sehingga terdapat data yang tidak lengkap sehingga data terbuang. Kemudian penelitian ini hanya dilakukan pada satu universitas saja sehingga sangat terbatas berdasarkan hal tersebut maka hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menjeneralisasi populasi lain di luar Universitas Muhammadiyah Malang.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa subjek dengan kategori regulasi emosi yang cukup mampu lebih banyak dengan jumlah sebanyak 132 mahasiswa (66%), disusul dengan kategori kurang mampu sebanyak 43 mahasiswa (21,5%) dan pada kategori sangat mampu sebanyak 25 mahasiswa (12,5%). Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswa akhir perempuan lebih memiliki regulasi emosi yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Dimana 13,5% perempuan memiliki regulasi emosi yang kurang baik sedangkan laki-laki 8%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka implikasi praktis yang dapat diberikan oleh peneliti khususnya bagi mahasiswa sedang menempuh skripsi mampu meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki dengan cara memonitor emosi melalui diskusi dengan teman kuliah, mengevaluasi emosi dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang disukai seperti olahraga, serta memodifikasi emosi dengan cara berpikir positif terhadap segala masalah yang dihadapi, mengambil keputusan dengan keadaan yang tenang. Kegiatan tersebut diharapkan agar mahasiswa dapat melihat kelebihan dan pentingnya regulasi emosi. Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang regulasi emosi perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh regulasi emosi pada mahasiswa akhir.

REFERENSI

- Aslinawati, E. N., & Mintarti, S. U. (2017). Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2012 (Studi Kasus di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang). *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(1), 26-37.
- Bonanno, G. A. & Mayne, T. J. (2001). *Emotion: current issues and future directions*. New York: The Guilford Press
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research. *Child development*. March/April. 75 (2), 317-333.
- Desiatnikov, A. (2014). *Emotion Regulation in Adolescents: Influences of Social Cognition and Object Relations—An ERP study* (Doctoral dissertation, UCL (University College London).
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa, I. (2017). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-7.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (2004). *The Development Of Emotion Regulation And Dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J.J. & Thompson, O.P. (2007). Individual differences in two emotion regulation processes implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 348-362.
- Gross, J.J. (2007). *Hand Book of Emotion* 2nd ed. New York: The Guilford Press
- Hwang, J. (2006). A processing model of emotion regulation: Insights from the attachment system. Disertation. George State University: College of Arts and Sciences.
- Kostiuk, L. M., & Gregory T. F. (2002). Understanding Of Emotions And Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problems: A Qualitatif Analysis. *The Qualitative Reports*, 7(7). 123-134
- Kring, A.M & Sloan, D.M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology; A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. NewYork: The Guilford Press.
- Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Geenen, R., Van Middendorp, H., English, T., Gross, J. J., Thao Ha., Catherine, E., & Engels, R. C. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive

- suppression and depressive symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33(2), 184-200.
- Lazarus, R. S., & Susan Folksman. 1991. Stress, appraisal, and coping. New: Springer Publishing Company, Inc.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, III(01), 13-27
- Putnam, K.M & Kenneth R.S. 2005. Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder. Cambridge University Press United States of America.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Safaria, T. (2012). Kecenderungan Penyalahgunaan Napza Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas Regulasi Emosi, Motif Berprestasi, Harga Diri, Keharmonisan Keluarga, Dan Pengaruh Negatif Teman Sebaya. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 4(1), 13-24.
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Zech, E., & Bout, J.V. (2002). Does Disclosure Of Emotions Facilitate Recovery From Bereavement? Evidence From Two Prospective Studies. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 70(1), 169-178.
- Strongman, K.T. (2003). The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory. 5th edition. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta
- Thompson, R.A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development* 2014, Vol. 38(2) 164– 173
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2). 148-156
- Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2017). Emotional regulation in young adults with Internet gaming disorder. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 30.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Dan Skala Regulasi Emosi Try Out

No	Aspek	Sebaran Item	
		F	UF
1	Monitor emosi	3, 8, 17	2, 6, 15
2	Mengevaluasi emosi	1, 9, 10, 13, 18	4, 7, 12
3	Memodifikasi emosi	11, 14,	5, 16,
Total		10	8

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengendalikan amarah				
2	Saya tidak memahami dengan baik emosi yang saya rasakan				
3	Saya sadar dengan emosi dalam diri saya				
4	Sulit bagi saya menahan kemarahan				
5	Saya tidak tau cara mengatasi kecemasan yang saya alami				
6	Saya sering bingung saat sedang takut atau cemas				
7	Saya mengalami gangguan tidur saat merasa cemas				
8	Saya mampu memahami dengan baik emosi yang saya rasakan				
9	Saya dapat menyembunyikan emosi saya dari orang lain				
10	Saya mampu tetap bersikap tenang meskipun sedang marah				
11	Saya mengalihkan rasa cemas dengan melakukan kegiatan lain				
12	Kegagalan dapat membuat saya sangat terpuruk				
13	Saya mengetahui apa saja yang dapat membuat perasaan saya berubah				
14	Kegagalan membuat saya menjadi semakin bersemangat				
15	Saya sulit mengendalikan perubahan emosi yang terjadi				
16	Butuh waktu lama untuk membuat saya menjadi tenang				
17	Saya bias berkonsentrasi dengan baik sekalipun sedang cemas				
18	Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan				

Lampiran 2 Blue Print Dan Skala Regulasi Emosi Turun Lapangan

No	Aspek	Sebaran Item	
		F	UF
1	Monitor emosi	3, 8, 17	2, 6, 15
2	Mengevaluasi emosi	1, 9, 10, 13, 18	4, 7, 12
3	Memodifikasi emosi	11, 14,	5, 16,
Total		10	8

No	Aspek	Sebaran Item	
		F	UF
1	Monitor emosi	3, 14	2, 6, 12
2	Mengevaluasi emosi	1, 7, 8, 10, 15	4,
3	Memodifikasi emosi	9, 11,	5, 13,
Total		10	8

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengendalikan amarah				
2	Saya tidak memahami dengan baik emosi yang saya rasakan				
3	Saya sadar dengan emosi dalam diri saya				
4	Sulit bagi saya menahan kemarahan				
5	Saya tidak tau cara mengatasi kecemasan yang saya alami				
6	Saya sering bingung saat sedang takut atau cemas				
7	Saya dapat menyembunyikan emosi saya dari orang lain				
8	Saya mampu tetap bersikap tenang meskipun sedang marah				
9	Saya mengalihkan rasa cemas dengan melakukan kegiatan lain				
10	Saya mengetahui apa saja yang dapat membuat perasaan saya berubah				
11	Kegagalan membuat saya menjadi semakin bersemangat				
12	Saya sulit mengendalikan perubahan emosi yang terjadi				
13	Butuh waktu lama untuk membuat saya menjadi tenang				
14	Saya bias berkonsentrasi dengan baik sekalipun sedang cemas				
15	Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan				



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 24 Kampus III UMM



Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, saat ini sedang melakukan penelitian guna penyusunan skripsi. Berkaitan dengan pemerolehan data penelitian, saya mengharap kesediaan anda untuk membantu memberikan data penelitian dengan cara mengisi skala yang telah saya sediakan. Skala berisikan kesesuaian atau ketidakesesuaian anda dengan pernyataan yang ada. Oleh sebab itu dimohon tidak ragu dalam menjawab setiap pernyataan yang tersajikan, dan pilih yang sesuai dengan kondisi anda. Semua data yang diberikan akan dijaga **KERAHASIAANYA** dan hanya digunakan dalam penelitian ini. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Dewi Khoirun Nisak

Nama / Inisial :
Jenis Kelamin : L/P
Usia :
Semester :

****Selamat Mengerjakan****

Panduan Pengisian:

1. Pada setiap item, Anda diminta untuk memberikan respon terhadap pernyataan tersebut
2. Terdapat 4 rentangan pilihan respon yang memiliki arti:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Berikan respon yang sesuai dengan diri Anda dengan cara memberikan centang (✓) pada kolom yang disediakan

Contoh:

N o	Pernyataan	SS	S	J	TP
1	Saya selalu makan bakso bakar			✓	
2	Saya suka sekali es jeruk			✓	

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pilihan jawaban anda.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengendalikan amarah				
2	Saya tidak memahami dengan baik emosi yang saya rasakan				
3	Saya sadar dengan emosi dalam diri saya				
4	Sulit bagi saya menahan kemarahan				
5	Saya tidak tau cara mengatasi kecemasan yang saya alami				
6	Saya sering bingung saat sedang takut atau cemas				
7	Saya dapat menyembunyikan emosi saya dari orang lain				
8	Saya mampu tetap bersikap tenang meskipun sedang marah				
9	Saya mengalihkan rasa cemas dengan melakukan kegiatan lain				
10	Saya mengetahui apa saja yang dapat membuat perasaan saya berubah				
11	Kegagalan membuat saya menjadi semakin bersemangat				
12	Saya sulit mengendalikan perubahan emosi yang terjadi				
13	Butuh waktu lama untuk membuat saya menjadi tenang				
14	Saya bias berkonsentrasi dengan baik sekalipun sedang cemas				
15	Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan				

😊😊 TERIMA KASIH ATAS PASTISIPASI 😊😊

Lampiran 3 Validitas Dan Reliabilitas Skala

VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.808	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE1	47.30	29.183	.552	.788
RE2	47.90	29.886	.563	.789
RE3	47.30	30.424	.607	.790
RE4	47.80	28.924	.534	.789
RE5	47.93	30.064	.528	.791
RE6	48.17	31.247	.353	.801
RE7	48.33	35.816	-.250	.843
RE8	48.50	35.776	-.306	.832
RE9	47.60	29.421	.678	.784
RE10	47.47	29.292	.572	.787
RE11	47.27	29.789	.501	.792
RE12	47.77	32.806	.052	.825
RE13	47.50	30.810	.551	.793
RE14	47.17	31.247	.401	.799
RE15	47.90	28.714	.626	.783
RE16	48.07	28.547	.462	.795
RE17	47.87	30.120	.605	.789
RE18	47.23	30.806	.498	.794

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE1	40.30	30.079	.647	.868
RE2	40.90	31.128	.622	.870
RE3	40.30	32.286	.565	.873
RE4	40.80	30.372	.553	.873
RE5	40.93	31.237	.598	.871
RE6	41.17	33.040	.333	.882
RE9	40.60	31.145	.659	.869
RE10	40.47	30.326	.653	.868
RE11	40.27	31.513	.487	.876
RE13	40.50	32.397	.562	.873
RE14	40.17	33.040	.379	.879
RE15	40.90	30.300	.627	.869
RE16	41.07	30.685	.406	.884
RE17	40.87	31.913	.577	.872
RE18	40.23	31.978	.580	.872

Lampiran 4 Tabulasi Data Regulasi Emosi

No	Nama	JK	USIA		SMT	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	Total	T Score	Kategori	Monitor	Evaluasi	Modifikasi
1	Br	L	23	1	8	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	37	37,05	Kurang Mampu	2,4	2,33	2,75
2	Al	L	23	1	8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,00	3
3	Cdl	P	22	1	8	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	39	41,39	Kurang Mampu	2,8	2,83	2
4	Wsf	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	46	56,56	Cukup Mampu	2,8	3,33	3
5	Rima Amalia	P	25	2	13	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,6	3,00	3
6	Nadita	P	22	1	8	3	3	4	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,8	2,83	2,5
7	Tpk	L	24	2	13	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	54	73,89	Sangat Mampu	3,6	4,00	3
8	C	P	23	1	8	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	41	45,72	Cukup Mampu	2,4	3,00	2,75
9	Tq	L	23	1	13	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	52	69,56	Sangat Mampu	3,2	3,67	3,5
10	Vr	L	27	3	14	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,4	2,83	3
11	Mk	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3
12	Jn	L	25	2	13	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	41	45,72	Cukup Mampu	2,8	2,50	3
13	Vos	P	22	1	8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
14	Raisa	P	21	1	8	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4	49	63,06	Sangat Mampu	3	3,67	3
15	Raf	P	26	2	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,00	3
16	Jd	P	22	1	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,6	3,00	3
17	Nia	P	24	2	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	54,39	Cukup Mampu	3	3,00	3
18	Rivka abdi	P	24	2	13	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3
19	Ta	P	22	1	8	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	47	58,72	Cukup Mampu	3,2	3,33	2,75
20	Is	P	23	1	8	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	52	69,56	Sangat Mampu	3,4	3,33	3,75
21	Fz	L	25	2	13	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	46	56,56	Cukup Mampu	2,8	3,33	3
22	Dewi yulastuti	P	22	1	8	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	3	37	37,05	Kurang Mampu	2,2	2,50	2,75
23	Evi Tsabita	P	26	2	13	3	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	1	3	2	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,4	3,17	2,5
24	Yulia ratnawati	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,6	3,00	3
25	Alvino dwi	L	25	2	13	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	4	3	2	4	38	39,22	Kurang Mampu	2,8	2,17	2,75
26	Ajiz iqbal	L	22	1	8	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	34	30,55	Kurang Mampu	2,2	2,33	2,25
27	Mawp	L	23	1	12	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	50	65,22	Sangat Mampu	3	3,33	3,75
28	Wld	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	4	3	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,00	3,5
29	Fajar	L	25	2	12	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	38	39,22	Kurang Mampu	2,8	2,33	2,5
30	Mm	P	22	1	8	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	38	39,22	Kurang Mampu	2,8	2,33	2,5
31	Fahri	L	25	2	12	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,4	2,50	2,75
32	Gj	L	22	1	8	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,4	2,50	2,75
33	R	L	24	2	12	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	3,33	2,25

34	Rv	L	23	1	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,00	2,75
35	Roger	L	25	2	12	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	1	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,00	3,5
36	Ricka	P	23	1	8	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,00	3,5
37	Heidy	L	24	2	12	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	34	30,55	Kurang Mampu	2	2,50	2,25
38	Jls	L	23	1	8	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,4	2,83	2,75
39	Rpt	P	24	2	13	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	50	65,22	Sangat Mampu	3,2	3,33	3,5
40	Aly	P	21	1	8	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	4	3	4	50	65,22	Sangat Mampu	3,4	3,33	3,25
41	Stg	P	24	2	12	4	4	3	4	4	1	3	1	3	3	4	4	3	3	48	60,89	Sangat Mampu	3	3,17	3,5
42	Ulfa	P	22	1	10	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	50	65,22	Sangat Mampu	3,2	3,33	3,5
43	Sapri	L	24	2	13	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,17	2,5
44	Mua	P	22	1	8	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,4	2,50	2,75
45	Wco	L	23	1	12	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,00	3,5
46	Ned	L	22	1	10	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,75
47	Dem	L	23	1	10	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,75
48	Ad	P	23	1	9	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,4	2,50	2,75
49	Beby	P	23	1	10	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,5
50	FN	P	22	1	10	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,25
51	LUN	P	25	2	12	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,25
52	Siska	P	23	1	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	42	47,89	Cukup Mampu	2,6	3,00	2,75
53	Evelyn	P	23	1	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	42	47,89	Cukup Mampu	2,6	3,00	2,75
54	Love	P	23	1	10	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,4	2,50	2,75
55	Maria	P	23	1	10	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,00	3,5
56	Badiahtus	P	25	2	13	2	3	3	1	1	1	3	2	4	3	4	3	2	2	37	37,05	Kurang Mampu	2,4	2,33	2,75
57	AP	P	22	1	8	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	34	30,55	Kurang Mampu	2	2,50	2,25
58	Nadhif	L	24	2	13	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	54	73,89	Sangat Mampu	3,6	3,50	3,75
59	Ade	L	23	1	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,00	2,75
60	Silvia	P	22	1	8	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	36	34,88	Kurang Mampu	2,2	2,17	3
61	Innasyi	P	22	1	8	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	4	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,5
62	Paysha	P	22	1	8	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	43	50,05	Cukup Mampu	2,4	3,50	2,5
63	Arimbi	P	23	1	8	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	1	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,2	2,50	3
64	yYeni	P	24	2	13	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	55	76,06	Sangat Mampu	3,8	3,50	3,75
65	Gabriel	L	24	2	12	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	43	50,05	Cukup Mampu	2,4	3,33	2,75
66	Ahmad Dani	L	23	1	10	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	2	37	37,05	Kurang Mampu	2	2,50	3
67	CVN	P	23	1	10	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	37	37,05	Kurang Mampu	2,2	2,50	2,75
68	F	P	21	1	8	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,8	2,67	2,5
69	Desti	P	22	1	8	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	34	30,55	Kurang Mampu	2,4	2,17	2,25
70	BA	L	24	2	14	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	1	2	45	54,39	Cukup Mampu	2,6	3,67	2,5
71	JAN	P	21	1	8	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,2	2,83	3
72	S	L	22	1	8	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	37	37,05	Kurang Mampu	2,8	2,17	2,5

73	CTR	L	23	1	8	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	36	34,88	Kurang Mampu	2,4	2,17	2,75
74	Angle	P	23	1	11	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	1	3	4	37	37,05	Kurang Mampu	2,2	2,83	2,25
75	Shakila	P	23	1	10	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	43	50,05	Cukup Mampu	2,4	3,00	3,25
76	TRI	P	22	1	8	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	36	34,88	Kurang Mampu	2,4	2,17	2,75
77	Dera	P	22	1	8	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,4	3,17	2,75
78	Muhammad Fitra	L	23	1	10	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,4	3,00	3
79	Bani	L	22	1	8	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	51	67,39	Sangat Mampu	3,2	3,67	3,25
80	Aulia	P	24	2	13	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	41	45,72	Cukup Mampu	2,4	2,83	3
81	Tahrim	L	24	2	13	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	45	54,39	Cukup Mampu	2,6	3,17	3,25
82	Fatabina	P	22	1	8	2	3	3	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1	4	35	32,72	Kurang Mampu	2,2	2,50	2,25
83	WDP	L	22	1	8	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	4	3	1	4	4	39	41,39	Kurang Mampu	2,6	3,00	2
84	Kiki	L	22	1	8	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	34	30,55	Kurang Mampu	2,4	2,00	2,5
85	FKR	L	23	1	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	47	58,72	Cukup Mampu	3,2	3,17	3
86	Cantik	P	24	2	13	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	35	32,72	Kurang Mampu	2,2	2,17	2,75
87	AW	L	21	1	8	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,6	3,33	3
88	RS	P	22	1	8	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	2	34	30,55	Kurang Mampu	2,2	2,33	2,25
89	Fandhy	L	22	1	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,00	2,75
90	Safira	P	25	2	13	3	2	4	3	2	1	3	4	3	2	4	2	2	2	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,2	3,17	2,75
91	Z	L	24	2	12	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,25
92	RA	L	25	2	13	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,4	2,83	2,75
93	AMFK	L	25	2	12	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	2,83	3,25
94	NM	P	23	1	8	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	34	30,55	Kurang Mampu	2,2	2,33	2,25
95	Rose	P	24	2	12	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	34	30,55	Kurang Mampu	2,2	2,33	2,25
96	GP	P	23	1	10	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	51	67,39	Sangat Mampu	3,2	3,50	3,5
97	MF	L	23	1	10	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	40	43,55	Cukup Mampu	3	2,67	2,25
98	Risky	L	27	3	14	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	51	67,39	Sangat Mampu	3,4	3,33	3,5
99	HS	L	24	2	13	3	4	3	2	3	1	4	4	4	3	3	3	1	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,75
100	Angelia	L	26	2	12	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
101	Rila	P	22	1	9	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	50	65,22	Sangat Mampu	3,4	3,50	3
102	Ran	P	22	1	8	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	50	65,22	Sangat Mampu	3,4	3,50	3
103	Yana	L	25	2	12	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,6	3,33	3
104	Andrias	L	22	1	8	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
105	Asyva	P	23	1	10	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,6	2,83	2,5
106	Ranisa	P	23	1	10	4	2	3	2	1	1	4	4	4	4	4	2	2	2	4	43	50,05	Cukup Mampu	2	3,67	2,75
107	Sn	L	25	2	13	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3
108	Aqila	P	24	2	12	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	2,83	2,75
109	Kahfi	L	25	2	12	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	53	71,73	Sangat Mampu	3,2	3,83	3,5
110	Ferdilah	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	46	56,56	Cukup Mampu	2,8	3,33	3
111	Resita	P	26	2	13	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25

112	Ic	P	23	1	8	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	37	37,05	Kurang Mampu	2,4	2,33	2,75
113	Zajmine	P	22	1	8	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,6	3,33	3
114	Cap	P	23	1	8	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3
115	Nr	P	22	1	8	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	4	2	47	58,72	Cukup Mampu	3,2	3,17	3
116	Sonia	P	25	2	13	3	2	4	3	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,2	3,33	2,75
117	Lutfia	P	22	1	8	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	4	48	60,89	Sangat Mampu	3	3,50	3
118	Desfira	P	25	2	13	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,6	3,17	3
119	Nanik	P	22	1	8	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,6	2,83	2,5
120	Miftahul	P	23	1	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,6	3,17	3,25
121	Kw	P	22	1	9	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	4	4	4	3	44	52,22	Cukup Mampu	3	2,67	3,25
122	Arini	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	41	45,72	Cukup Mampu	2,6	3,00	2,5
123	Jesika	P	22	1	8	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,4	2,50	2,75
124	Andik	L	25	2	12	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	46	56,56	Cukup Mampu	3	3,00	3,25
125	Ayak	L	24	2	12	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,33	3
126	Novalisa	P	26	2	13	4	2	3	2	1	1	4	4	4	4	4	2	2	2	4	43	50,05	Cukup Mampu	2	3,67	2,75
127	Ay	L	24	2	14	4	2	4	1	2	1	3	4	3	4	4	2	1	3	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,4	3,33	2,5
128	Npp	L	22	1	8	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	35	32,72	Kurang Mampu	2,4	2,00	2,75
129	Npa	P	23	1	9	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	41	45,72	Cukup Mampu	2,6	3,00	2,5
130	Ufw	P	23	1	8	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	36	34,88	Kurang Mampu	2,2	2,33	2,75
131	Nurzila	P	24	2	12	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	54	73,89	Sangat Mampu	3,2	4,00	3,5
132	Fery Nur	L	24	2	13	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	38	39,22	Kurang Mampu	2,2	3,00	2,25
133	Reni	P	23	1	11	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	1	4	4	46	56,56	Cukup Mampu	3	3,17	3
134	Puti	P	23	1	10	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	3	3,17	2,25
135	Rio	L	24	2	10	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,6	3,00	3,25
136	Salsa	P	22	1	8	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
137	Nasywa	P	24	2	12	2	3	2	2	3	1	1	3	4	2	1	2	1	2	3	32	26,21	Kurang Mampu	2	2,17	2,25
138	Karisna	P	22	1	8	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	4	4	3	2	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,2	3,00	3
139	Icha amalia	P	23	1	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,6	3,00	3
140	Sakinah	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3
141	Diva	P	23	1	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	54,39	Cukup Mampu	3	3,00	3
142	Slamet fita diana	P	22	1	8	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	39	41,39	Kurang Mampu	2,4	2,50	3
143	Natasia	P	24	2	12	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
144	Khahfidhotul	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	46	56,56	Cukup Mampu	2,6	3,17	3,5
145	Safinatujannah	P	23	1	10	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,4	3,33	3,25
146	Ade susilo	L	24	2	12	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	37	37,05	Kurang Mampu	2,2	2,67	2,5
147	Dr	P	26	2	13	3	4	3	4	3	2	3	3	4	1	3	3	1	3	4	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,00	2,75
148	Rd	P	23	1	8	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	46	56,56	Cukup Mampu	2,8	3,33	3
149	Ilham	L	22	1	8	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,6	2,83	2,5
150	Axelsa	P	22	1	8	3	2	4	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	1	44	52,22	Cukup Mampu	3,2	2,50	3,25

151	Sissul	P	23	1	10	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	50	65,22	Sangat Mampu	3,4	3,50	3
152	Nadha	P	22	1	10	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	46	56,56	Cukup Mampu	2,6	3,33	3,25
153	Moch Fahza	L	21	1	8	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,00	3	
154	M reihan gibran	L	24	2	12	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,17	2,5
155	LL	L	23	1	8	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	3	3,00	2,75	
156	Syad	L	23	1	8	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	44	52,22	Cukup Mampu	3,2	2,83	2,75
157	Annas	P	23	1	11	3	2	4	3	1	2	4	3	4	4	1	2	2	1	2	38	39,22	Kurang Mampu	2,2	3,17	2
158	Abil	L	23	1	10	3	3	4	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,8	2,83	2,5
159	Uck	L	22	1	8	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,75
160	Ardi	L	25	2	14	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46	56,56	Cukup Mampu	3,2	3,17	2,75	
161	Atasia	P	25	2	14	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,2	2,67	2,75
162	Ashma	P	22	1	8	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	43	50,05	Cukup Mampu	3	2,67	3	
163	Wicak	L	23	1	10	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
164	Lintang	L	23	1	11	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	46	56,56	Cukup Mampu	3	3,00	3,25
165	M haidar	L	23	1	10	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3	
166	Dendy	L	22	1	8	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	47	58,72	Cukup Mampu	3	3,33	3
167	I made	L	24	2	12	4	2	3	2	1	1	4	4	4	4	4	2	2	2	4	43	50,05	Cukup Mampu	2	3,67	2,75
168	Bariq	L	26	2	12	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	2,83	2,75
169	Fita Nur	P	23	1	10	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	1	2	3	3	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,4	3,33	2,5
170	Alvia Dwi	P	22	1	9	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	53	71,73	Sangat Mampu	3,6	3,33	3,75
171	Bhikjis	P	25	2	12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3
172	Yasmine A	P	26	2	12	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,6	2,83	2,5
173	Ariq Naufal	L	24	2	13	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	46	56,56	Cukup Mampu	2,8	3,33	3
174	Alanio Balast	L	22	1	8	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	2,67	3	
175	Eka Shofa	L	26	2	13	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,6	3,00	3
176	Alfian	L	26	2	12	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	40	43,55	Cukup Mampu	2,6	2,83	2,5
177	Refanza M	L	22	1	9	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	54	73,89	Sangat Mampu	3,2	4,00	3,5
178	Kamila	P	24	2	13	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	4	48	60,89	Sangat Mampu	3	3,50	3
179	Carla	P	22	1	8	3	2	4	3	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,2	3,33	2,75
180	MB	L	24	2	13	4	2	4	1	2	1	3	4	3	4	4	2	1	3	4	42	47,89	Cukup Mampu	2,4	3,33	2,5
181	Michael	L	23	1	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	43	50,05	Cukup Mampu	2,8	2,83	3	
182	David	L	24	2	12	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46	56,56	Cukup Mampu	3,2	3,17	2,75	
183	Piand	L	24	2	13	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,17	2,75
184	Maya	P	22	1	8	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
185	LLK	L	24	2	13	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25
186	IMF	P	22	1	8	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	41	45,72	Cukup Mampu	2,6	3,00	2,5
187	M Wahyu F	L	23	1	10	3	2	4	3	1	2	4	3	4	4	1	2	2	1	2	38	39,22	Kurang Mampu	2,2	3,17	2
188	Jaka	P	22	1	8	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	54	73,89	Sangat Mampu	3,2	4,00	3,5
189	Asher	L	23	1	11	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,8	3,00	3,25

190	Olivia	P	22	1	8	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	44	52,22	Cukup Mampu	3,2	2,83	2,75
191	Haikal	L	23	1	10	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	45	54,39	Cukup Mampu	2,4	3,33	3,25
192	Pandu S	L	22	1	8	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,6	3,17	3
193	Maliq	L	24	2	12	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	42	47,89	Cukup Mampu	2,8	2,83	2,75
194	Jashmin	P	23	1	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	52,22	Cukup Mampu	2,8	3,00	3
195	Restu P	L	23	1	10	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	40	43,55	Cukup Mampu	2,4	2,83	2,75
196	Najwa Putri	P	24	2	12	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	38	39,22	Kurang Mampu	2,2	2,67	2,75
197	Annisa P	P	25	2	12	2	4	4	2	3	2	3	2	4	4	4	2	1	3	4	44	52,22	Cukup Mampu	3	2,83	3
198	Naghisa Lyra	P	25	2	13	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	43	50,05	Cukup Mampu	2,2	3,17	3,25
199	A	L	23	1	8	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	2	4	49	63,06	Sangat Mampu	2,8	3,67	3,25
200	SA	P	22	1	8	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	41	45,72	Cukup Mampu	2,8	3,00	2,25



Lampiran 5 Hasil Analisa Data

Hasil Analisa

Report

Nama		Monitor	Evaluasi	Modifikasi
Mahasiswa	Mean	2.707	2.9900	2.8750
	N	200	bkg200	200
	Std. Deviation	.3653	.40192	.38257
Total	Mean	2.707	2.9900	2.8750
	N	200	200	200
	Std. Deviation	.3653	.40192	.38257

JK * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			Cukup Mampu	Kurang Mampu	Sangat Mampu	
JK	L	Count	61	16	9	86
		% of Total	30.5%	8.0%	4.5%	43.0%
	P	Count	71	27	16	114
		% of Total	35.5%	13.5%	8.0%	57.0%
	Total	Count	132	43	25	200
		% of Total	66.0%	21.5%	12.5%	100.0%

USIA * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			Cukup Mampu	Kurang Mampu	Sangat Mampu	
USIA	1.0	Count	81	31	16	128
		% of Total	40.5%	15.5%	8.0%	64.0%
	2.0	Count	50	12	8	70
		% of Total	25.0%	6.0%	4.0%	35.0%
	3.0	Count	1	0	1	2
		% of Total	0.5%	0.0%	0.5%	1.0%
	Total	Count	132	43	25	200
		% of Total	66.0%	21.5%	12.5%	100.0%

SMT * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			Cukup Mampu	Kurang Mampu	Sangat Mampu	
SMT	8.0	Count	49	24	8	81
		% of Total	24.5%	12.0%	4.0%	40.5%
	9.0	Count	2	1	3	6
		% of Total	1.0%	0.5%	1.5%	3.0%
	10.0	Count	27	4	3	34
		% of Total	13.5%	2.0%	1.5%	17.0%
	11.0	Count	3	2	0	5
		% of Total	1.5%	1.0%	0.0%	2.5%
	12.0	Count	22	7	4	33
		% of Total	11.0%	3.5%	2.0%	16.5%
	13.0	Count	25	4	6	35
		% of Total	12.5%	2.0%	3.0%	17.5%
	14.0	Count	4	1	1	6
		% of Total	2.0%	0.5%	0.5%	3.0%
	Total	Count	132	43	25	200
		% of Total	66.0%	21.5%	12.5%	100.0%